

Меню

30.12.2025	До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
	Вес, гр	Калорийность, ккал	Вес, гр	Калорийность, ккал
Завтрак				
Чай с сахаром и лимоном	150	15.45	180	18.54
Каша «Дружба»	130	145.06	200	222.2
Яйцо куриное диетическое сваренное в крутую	20	30.47	-	-
Хлеб ржаной	-	-	20	33.08
Батон нарезной	15	37.64	20	50.06
Фрукты свежие (апельсин)	95	45.25	100	47.51
Итого за завтрак:	273.87		371.39	
2-й завтрак				
Ряженка	180	91.62	180	91.62
Итого за 2-й завтрак:	91.62		91.62	
Обед				
Салат из свежих огурцов и помидоров	30	36.86	50	61.56
Суп из овощей	150	158.50	180	190.20
Шницель рыбный натуральный рубленный	50	115.00	70	145.29
Картофельное пюре с морковью	110	77.05	130	90.92
Компот из плодов сухих	150	59.36	180	71.23
Хлеб ржаной	20	33.08	30	49.62
Итого за обед:	479.85		608.82	
Уплотненный полдник				
Салат « Светофор»	30	12.38	50	30.36
Омлет с мясом	150	118.90	150	149.00
Плюшка « Московская»	70	90.06	70	127.46
Кофейный напиток с молоком	150	51.54	180	61.85
Бутерброд с сыром	30	83.35	35	83.35
Батон нарезной	15	37.64	20	50.06
Хлеб ржаной	20	33.08	20	33.08
Итого за уплотненный полдник:	402.17		525.47	

